



Ce que les participants en retirent :

un meilleure compréhension du phénomène du stress
un **plan d'action** personnel pour faire face au stress

Objectifs

- Comprendre le mécanisme du stress
- Identifier les principaux facteurs de stress
- Evaluer son niveau de stress actuel
- Découvrir et expérimenter quelques outils de gestion du stress

Contenu

- **Diagnostic de ma réaction actuelle au stress**
 - Test d'identification de mon profil face au stress
 - Identification des sources de stress internes et externes
 - Evaluation des événements stressants de ma vie
 - Mes stratégies face au stress
- **Comprendre le mécanisme du stress**
 - Qu'est-ce que le stress ?
 - Stress et neuro-sciences
 - Stress et émotions
 - Distinguer le stress de lutte, de fuite ou d'inhibition
- **Gérer son stress**
 - Anticiper : agir en amont
 - Gérer les émotions lorsqu'elles apparaissent
 - Découvrir les outils de gestion du stress
 - Gestion des modes mentaux
 - Respiration et relaxation
 - Autres outils
 - Equilibrer sa batterie mentale, émotionnelle et physique
- **Faire face au stress d'autrui**
 - Distinguer le stress de fuite, de lutte ou d'inhibition
 - Adopter l'attitude adéquate en fonction du type de stress

Méthodologie

- Tous les aspects abordés, y compris dans le volet théorique, le sont au travers d'exercices très pratiques, développés en fonction de votre réalité quotidienne
- Cette formation peut être proposée sous forme d'ateliers de 2 à 3 heures
- Plan d'action personnel en fin de formation

